Recettes

Une autre rubrique du site web de l'AELEP, celle de la cuisine libanaise :
Si jamais vous avez le temps de cuisiner, voici un petit coup de pouce de l'AELEP qui vous fournit une liste de recettes traditionnelles libanaises.

Cette section sera mise à jour régulièrement.

Si vous avez une recette que vous aimeriez publier, envoyer la:
webmaster.aelep@gmail.com

- ✓ **Moghrabiyé**

Ce plat traditionnel est très présent dans le sud du Liban.
La composition de base de ce plat est la petite boule de pâte que l'on rajoute dans le bouillon.
Technique assez compliquée et fatigante; on achète donc les boules de pâtes soit en sachet dans les épiceries, soit directement auprès des cuisinières traditionnelles. Le Moghrabiyé peut également se faire avec du poulet à la place de l'agneau.

Préparation:

1 kg de viande d'agneau (épaule)
1 kg d'oignon
1kg de "boules" ou le sachet de boules
2 poignées de pois chiche
Canelle ,7 épices, sel ,poivre
Faites bouillir la viande dans de l'eau en écumant de temps en temps.
Coupez les oignons en lamelle , rajoutez les à la viande avec les pois chiche, que vous aurez mis la veille dans de l'eau avec un peu de bicarbonate.
Laissez le tout sur le feu et rajoutez les épices.
Rajoutez les boules juste 5 mn avant de servir si vous les achetez fraiches, et 15 min avant si vous prenez celle du commerce.

✓ Chawarma fait maison

Ingrédients:

500 g de viande de bœuf (bavette)

2 C. a soupe d'huile

1 C.a soupe de vinaigre

Sel, poivre

Accompagnement : Tomates ; persil ;oignons, menthe

Sauce tarator :

100g de crème de sésame(tahiné)
50à60g de jus de citron(selon le goût)
1 gousse d'ail
70g d'eau
sel

Préparation de la viande :
Coupez la viande en lamelles. Faites la revenir dans une cocotte avec l'huile et le vinaigre. Recouvrez d'eau la viande sans les noyer. Rajoutez sel et poivre (epices chawarma) .Fermez la cocotte pour 15 mn de cuisson.

Pour la sauce :
Ajoutez à la crème de sésame l'ail pilé le sel et le citron et bien mélangez. Rajoutez ensuite l'eau et mélangez jusqu'à obtention d'une crème onctueuse assez liquide .

Coupez les légumes , les tomates en tranches, les oignons en fines lamelle, le persil et la menthe nettoyé.

✓ Moujadara

Le moujadara est un plat traditionnel libanais à base de lentilles que l'on appelait dans le temps, le plat des pauvres puisqu'il ne comporte pas de viandes, ni d'ingredients couteux. C'est une recette ideale pour végétariens mais également pour les autres gourmands .

Ingrédients:
2 verres de lentilles
3/4 du meme verre de riz
4 oignons
Eau

Préparation:
Faites cuire les lentilles à l'eau bouillante (niveau de l'eau doit depassé deux fois le niveau des lentilles)

Une fois les lentilles cuites , rajoutez le riz et laissez cuire , le mélange va epaissir.

Entre temps , epluchez et emincez les oignons, puis faites les rougir à l'huile. Retirez un peu d'oignon de coté.

Rajoutez y un peu d'eau sur le reste des oignons , jusqu'a ce que l'eau prenne la couleur de l'oignon rougi. Versez alors oignon et eau dans le melange lentilles riz, et laissez mijoter encore un peu .Melangez bien.

Vous pouvez donc servir le plat en décorant avec le reste des oignons mis de coté .Servez avec sur une assiette des radis , des oignons verts , de la menthe et du pain libanais.

On accompagne ce plat d'une petite salade de chou et de tomates, d'huile d'olive et de citron